

Inhalt

Einführung	7
Arbeitsblatt 1: Fragen zu Krankheit und Gesundheit	10
Krankheits- und Gesundheitsmodell	11
Fragen zur Erkrankung	13
Gibt es unterschiedliche Psychosen?	13
Symptome der Psychose	14
Wie verläuft die Erkrankung?	19
Was sind „postpsychotische Depressionen“?	20
Hilfen zum Umgang mit postpsychotischen Depressionen	21
Gehört das Grübeln auch zur Erkrankung?	22
Werde ich wieder wie früher? Wo sind meine Fähigkeiten geblieben und kommen sie wieder?	26
Wie ist der langfristige Verlauf?	26
Wie verarbeitet das Gehirn die Informationen? Warum nennt man die Psychose eine „Stoffwechselstörung“?	27
Wie wirken die Antipsychotika?	30
Arbeitsblatt 2: Fragen zu meinen Medikamenten	32
Verabreichung	33
Unterschiedliche Wirkungen	33
Nebenwirkungen von Antipsychotika	34
Anpassung der Medikamente	36
Wie Sie mit Nebenwirkungen besser umgehen können:	
Ihre persönlichen Bewältigungsstrategien	37
Was sind „atypische Antipsychotika“?	40
Wie lange sollten Antipsychotika eingenommen werden?	40
Welcher Patient sollte wie lange Antipsychotika einnehmen?	40
Können Antipsychotika Rückfälle verhindern?	41
Worauf sollte man bei der Einnahme von Antipsychotika achten?	42
Welche anderen Psychopharmaka gibt es?	42
Was kann ich tun, damit ich die Einnahme der Medikamente nicht vergesse?	44
Was sind Warnsignale?	45
Was ist ein Warnsignalmuster?	45
Welches sind die häufigsten Warnsignale?	47
Welches sind die frühesten Warnsignale?	47
Welches sind die späten Warnsignale?	49

Warum spricht man von „persönlichen Warnsignalen“?	49
Wovon können Warnsignale unterschieden werden?	51
1. Anhaltende Krankheitssymptome.....	51
2. Nebenwirkungen Ihrer Medikamente	51
3. Kurzfristige Reaktion auf vorausgegangene Stresssituationen	51
4. Stimmungsschwankung	51
Wie können Sie Ihre persönlichen Warnsignale herausfinden?	53
Arbeitsblatt 3: Meine persönlichen Warnsignale	54
Erstellen eines persönlichen Beobachtungsbogens.....	55
Belastungsskala.....	55
Rückseite des Beobachtungsbogens	55
Vertrauenspersonen	59
Arbeitsblatt 4: Vereinbarung	60
Was tun, wenn Warnsignale auftreten?.....	61
Notfallplan.....	67
Stress und Stressreaktionen	69
Exkurs: Was versteht man eigentlich unter Stress?	69
Belastung und Bewältigung	70
Körperliche (vegetative) Stressreaktionen	71
Weitere Stressreaktionen.....	72
Arbeitsblatt 5: Mögliche Stressreaktionen.....	73
Stress von außen – Stress von innen	74
Belastung und Wiedererkrankung: Ein Exkurs in die Geschichte	79
Arbeitsblatt 6: Mein Stress vor der Psychose	81
Mein persönliches Waage-Modell	82
Stressbewältigung	83
Der grüne Bereich	84
Der Risikobereich	84
Der rote Bereich	84

1. Den Stress reduzieren durch Vermeiden belastender Situationen	86
Arbeitsblatt 7: Was ich in Zukunft vermeiden könnte	87
2. Stress reduzieren durch Pausen und Rückzug	88
3. Medikamente den veränderten Bedingungen anpassen	89
4. Stress reduzieren durch Bewältigungsstrategien	90
Welche Rolle spielen die Ziele oder die Erwartungen?	90
Arbeitsblatt 8: Eigene realistische Ziele?	92
Sich gezielt entspannen: Ein Entspannungstraining	93
Arbeitsblatt 9: Entspannung und Erholung	97

Weiterführende Literatur

99

Informationen aus dem Internet

99

Ambulante Hilfsangebote

101

1. Hilfen im Wohnbereich	101
2. Hilfen im Arbeitsbereich	101
3. Tagesstätten	102
4. Ambulant aufsuchender Dienst mit Kontaktstellenfunktion	102
5. Angehörigengruppen	102
6. Psychiatrie-Erfahrene	103
7. Telefonseelsorge	103

Anhang

105

Das Warnsignal-Inventar	107
Persönlicher Beobachtungsbogen	123
Verlaufskurve	125
Wissensfragebogen	127

Verzeichnis der Abbildungen

Abbildung 1: Rasches Reagieren verhütet schlimmste Folgen	8
Abbildung 2: Krankheits- und Gesundheitsmodell	11
Abbildung 3: Verschiedene psychotische Störungen	13
Abbildung 4: Auf der Couch und gleichzeitig am Strand?	14
Abbildung 5: Die Psychose kann die Wahrnehmung verschiedener Sinnesmodalitäten verändern	15
Abbildung 6: Plus- und Minussymptomatik im Krankheitsverlauf einer Psychose	20
Abbildung 7: Nach der Psychose geht es nur mühsam voran	21
Abbildung 8: Der „Grübler“ und sein Problemberg	23
Abbildung 9: Der „Problemlöser“ am Werk	24
Abbildung 10: Das „Dosenmodell“ der Fähigkeiten	26
Abbildung 11: Informations-Weiterleitung im Gehirn	27

Abbildung 12: Reizweiterleitung an der Synapse.....	28
Abbildung 13: (Boten-)Stoffwechselstörung an der Synapse.....	29
Abbildung 14: Antipsychotika regulieren den Überschuss an Botenstoffen an der Synapse	30
Abbildung 15: Zusammenhang zwischen neuroleptischer Potenz und Wirkung	34
Abbildung 16: Rückfälle mit bzw. ohne Antipsychotika	41
Abbildung 17: Beispiel für ein persönliches Warnsignalmuster.....	46
Abbildung 18: Seelisches Gleichgewicht	70
Abbildung 19: Krisensituation durch Überlastung	70
Abbildung 20: Seelische Krise bei Verminderung der Fähigkeiten.....	71
Abbildung 21: Mein persönliches Waage-Modell	82
Abbildung 22: Stressometer.....	83
Abbildung 23: Die „Messlatte“ – zu hoch?	90

Verzeichnis der Tabellen

Tabelle 1: Erkrankungsrisiko für Psychosen nach Mueser und Gingerich, 1995, S. 16.....	18
Tabelle 2: Wahrscheinlichkeit, nicht an einer Psychose zu erkranken, wenn bereits Familienangehörige erkrankt sind.....	19
Tabelle 3: Einige Antipsychotika und ihre neuroleptische Potenz.....	34
Tabelle 4: Mögliche Nebenwirkungen von Antipsychotika.....	35
Tabelle 5: Einnahmedauer von Antipsychotika	40
Tabelle 6: Beispiele für „persönliche Warnsignale“	50
Tabelle 7: Häufige Stressmechanismen	76